

# ほけんだより

## 1月号

2021年1月4日  
ゆらりん白金保育園  
看護師 小島

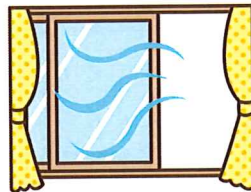
あけましておめでとうございます。新型コロナウイルス感染症での不安を持ちつつ、お正月を迎えた事と思います。まだまだ終息が見えませんが、子どもたちが園での生活・活動を楽しみながら感染対策がとれるよう、保護者様に協力を頂く事も多くあると思います。また園では、3蜜を回避することは、難しいです。その為、風邪症状や微熱時のご家庭での休息、病院受診をお願い致します。子どもたちが心身共に健康に過ごせるように保健指導や保健だよりを通してお伝えしていきたいと思致します。本年も宜しくお願い致します。

### 寒い時期のけがや病気、感染症に注意！！

こんなことに気を付けましょう



ポケットに手を入れたまま歩かないようにしましょう



こまめに換気をしましょう



感染症にならないよう、人の多い場所は避けましょう  
外では、マスクをしましょう



手洗い・うがいをこまめにしましょう



咳エチケットを守りましょう



乾燥しないよう加湿器をつけましょう



早寝早起きをしましょう

### じょうずに鼻をかみましょう

まず、口から息を吸い込みます。  
ティッシュを広げ、鼻全体を包むように押さえましょう。



片方の鼻の穴を押さえ、ゆっくり少しずつかみます。強くかみ過ぎないように気を付けましょう。

鼻をつまむように拭き取り、ティッシュはゴミ箱に捨てましょう。



※1月に保健指導をします。

### 1月保健行事予定

- 8日(金) 9:45~  
0.1. 2歳児園医健診
  - 12日(火) 9:30~  
幼児身体測定
  - 13日(水) 9:30~  
乳児身体測定
  - 22日(金) 9:45~  
0歳児園医健診
- ★保健指導：鼻の話

<園での感染症>  
12月は、アデノウイルス咽頭炎：3名熱、鼻水、咳の症状でお休みする子どもが増えてきています。